



EL CALENTAMIENTO FÍSICO

Qué es y su correcta realización

DESCRIPCIÓN BREVE

Este trabajo trata sobre el calentamiento físico que sirve para no lesionarse a la hora de hacer deporte.

KATIA ÁLVAREZ FERNÁNDEZ

6º de Primaria

ÍNDICE

¿Qué es el calentamiento?.....	Página 2
¿Para qué sirve el calentamiento?.....	Página 2
Partes del calentamiento.....	Páginas 3 y 4
Bibliografía.....	Página 5

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

¿PARA QUÉ SIRVE EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento consiste en realizar una serie variada de ejercicios que provocan un aumento de la masa muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad.

El ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria también suben, porque a medida que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico.
- Mejora el movimiento corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los músculos y los tejidos cartilagosos de las articulaciones.

PARTES DEL CALENTAMIENTO

Las partes del calentamiento son:

- Activación

Carrera suave, paseo ligero, montar en bicicleta a un ritmo liviano. También podemos realizar actividades físico-lúdicas de intensidad suave como juegos. En esta etapa del calentamiento se trabajan los músculos y los huesos.



- Movilidad articular.

Movilizamos el cuello realizando flexo-extensiones, rotaciones y abducción. A continuación, movemos hombros en rotación, flexo-extensión y abducción-aducción. Seguimos con los codos, las muñecas, la cintura, las caderas, las rodillas y los tobillos. En esta etapa del calentamiento se trabajan los ligamentos y las articulaciones.



- Estiramientos.

Tren superior: brazos (bíceps, tríceps), cintura escapular (hombros) y tronco (espalda superior, abdominales, psoas-ilíaco y lumbares). Tren inferior: piernas (gemelos, sóleo, isquio-tibiales, cuádriceps, cintura pélvica (abductores, aductores)). En esta parte del calentamiento se trabajan los tendones.



BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.tododxts.com/index.php/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/105-partes-del-calentamiento>
- https://es.m.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo